

Memorandum - Szemléletváltást a járványpolitikában!

A válságban is tanúsítsunk több megértést a vélemények sokfélesége iránt

A koronavírus-járvány nem csak egészségügyi szempontból roppant összetett esemény. Ez a pandémia nagy ökológiai, társadalmi és geopolitikai változások idejére esik, sőt maga is részese ezeknek a változásoknak. Ugyanis a mindannyiunk vállát nyomó - klímaválság, éhínség és szegénység formájában megjelenő, továbbá fegyveres konfliktusok, menekültek gyötrelmei és nyomor által kísért - gondokat tetézi, hogy a pandémia következtében az UNICEF szerint a világon számoltartott éhezők száma az eddigi 700 millióról további 130 millióval növekedett.

A járvány és annak kezelése hatására a világ lakosságának legnagyobb része azzal szembesült, hogy sok minden, ami eddig magától értetődő volt, egy csapásra eltűnt: a mindennapos munkába járás, ugyanígy az óvodai és iskolai jelenlét, a személyes mozgásszabadság, a bevásárlás, a lehetőség, hogy részt vegyünk rendezvényeken, esküvőkön, gyászszerartásokon, családi ünnepeken, szabadidős programokon és sok egyéb más is.

A képernyő vált a központi találkozási és kommunikációs helyszínné. Az élet minden területén erőltetett digitalizációs folyamatot azonban nem csak áldásként éljük meg. A gyerekeknek és fiataloknak az egészséges fejlődésükhöz elsősorban a való életből származó tapasztalatokra és kapcsolatokra van szükségük.

Ehhez jön még az aggodalom, hogy a fertőzésláncok és oltási igazolványok nem konzekvens nyomon követése valamint további, szükségesnek ítélt ellenőrzési és megfigyelési eszközök egy olyan jövőhöz vezetnek, amelyben számolnunk kell azzal, hogy ezek a megfigyelési eszközök országos szükséghelyzet, pl. terrorveszély vagy világjárvány esetén, bármikor újra bevethetővé válhatnak.

Milyen irányba kell a demokráciának továbbfejlődnie, hogy az erőszaktól, betegségtől vagy haláltól való félelem ne váljon szabadság- és személyiségi jogok ellenségévé?

Sokan azt kérdezik maguktól:

Milyen jövő vár így ránk?

Milyen társadalmi szerepvállalásra van szükség ahhoz, hogy a demokráciát a megváltozott általános körülmények között is meg tudjuk őrizni?

Hogyan vonható be ténylegesen a civil társadalom – a járványpolitikában is - szükséges szemléletváltás folyamatába?

Mindeközben a gyerekeket és a fiatalokat különösen keményen érinti ez az új helyzet. Egyrészt látják a környezetükben élő felnőttek félelmét és aggodalmát, másrészt nekik is megvannak a maguk félelmeik a jövőjüket illetően. Emellett szociálisan elszigetelődnek, és sokan közülük szenvednek a fokozódó családon belüli erőszak következtében. A segélyvonalak, valamint a gyermek- és ifjúsági pszichiátriák már most is folyamatosan túlterheltséggel küzdenek.

Ezeket a tényeket ismerve érthető, hogy a társadalom egyre inkább polarizálódik; az egyik oldal indokoltnak tartja, helyesli és támogatja a koronavírussal kapcsolatos eddigi járványpolitikát, míg a folyamatosan bővülő másik oldal erre egyre kevésbé képes, és a legkülönbözőbb okokból kifolyólag fellázadnak ellene. A következmény: viták és konfliktusok a családban, a szomszédságban és a munkahelyen. Egy évvel „A koronavírus-járvány megértése és kezelése” című első könyvünk és két további publikáció megjelenése után még mindig megdöbbentő számunkra megtapasztalni az ebben rejlő konfliktuspotenciált, de ugyanígy a témának a társadalmi béke érdekében történő tabusítását is. Mindemellett ösztönzően is hatott ránk, hogy közelebről megszemléljük az ezért felelős különböző, sokszor keményen egymásnak feszülő gondolkodásmódokat. Ugyanis annak megfelelően, hogy milyen nézetet vall valaki, támasztja alá észszerű módon a látásmódját az ahhoz passzoló tényekkel, és így csökken a kölcsönös megértés esélye.

Ha azonban mégis képesek vagyunk a másik gondolkodásmódját megérteni, és lehetővé tesszük számára, hogy a nézeteihez illő megoldásokat keressen, az nem csupán a tolerancia és a társadalmi megbékélés számára teremt esélyt. Még inkább ösztönzően hat majd, hogy közösen lépünk fel, és kreatív megoldásokat keressünk a ránk nehezedő konfliktusok megoldására. Öt ilyen gondolkodásmódot szeretnénk itt bemutatni, amelyek a hozzájuk kapcsolódó érveléssel különösen hozzájárultak a polarizációhoz. Memorandumunk célja, hogy értelmezzük ezeket a szemléletmódokat és ezáltal elősegítsük a konstruktív párbeszéd létrejöttét.

1. Milyen gondolkodásmód az alapja a világszerte elfogadott, a járvány sikeres leküzdése érdekében alkalmazott intézkedéseknek?

Ez a modern természettudomány redukcionista gondolkodásmódja, amely abból indul ki, hogy a COVID-19 egy súlyos, fertőző járvány, amely nem hasonlítható össze a szezonális influenzával. A médiában sugárzott rémületet keltő képek, amelyek a legsúlyosabb, halállal végződő eseteket és a koporsókat mutatják, emberek milliárdjainak az emlékezetébe égtek bele.

A kormányzati felelősök és a WHO ezen a szemléleten alapuló cselekvési terve egyértelmű: a vírus okozza mindezt, ez ellen kell küzdeni bármi áron. Ehhez jön még az aggodalom, hogy az egészségügyi rendszer könnyen túlterheltté válhat, és esetleg nem lesz képes minden beteget ellátni, hacsak nem küzdünk a világjárvány ellen az ismert higiéniai intézkedésekkel, mint pl. a társadalmi távolságtartás, a maszkhasználat és a kézmosás révén, vagy akár drasztikusabb intézkedésekkel, mint a lockdown (teljes lezárás) vagy a kijárási tilalom. Hamarosan elkészülnek az első tanulmányok, amelyek azt állapítják meg, hogy leginkább az alapbetegségekkel rendelkező és idősebb személyek veszélyeztetettek, az ő védelmükre kell különösen nagy figyelmet fordítani.

Ebből a gondolkodásmódból az következik, hogy mindent meg kell tenni a fertőzési lánc megszakítása, és a súlyosabb esetek megelőzése érdekében, oltóanyagot kell kifejleszteni, és a lakosságot az elengedhetetlen fontosságúnak tekintett tömeges oltásra kell felkészíteni. Ez a szemléletmód önmagában következetes, a helyzetértékelés alapja egységesen a hétnapos incidencia. A cselekvés irányát a számok és a statisztikai

eredmények határozzák meg, és ezek – a médiában egységesen kommunikálva - a többség számára meggyőzően hatnak.

Ugyanakkor fájdalmas személyes, szociális, kulturális és gazdasági járulékos károk mutatnak rá egyértelműen arra, milyen komoly mértékben megszenvedik az életkörülményeink ezeket az egyoldalúan végiggondolt intézkedéseket. Pont az RKI (Rober Koch Intézet) és a WHO látványos adatai bizonyítják, hogy a pozitív tesztet produkálók jó 20%-a tünetmentes marad, és a fertőzöttek fennmaradó 80%-a is legnagyobbbrészt csak enyhe vagy közepes tünetektől szenved. Ilyen szempontból elengedhetetlennek tűnik, hogy további szempontokat is mérlegeljünk, és vitát kezdeményezzünk arról, hogyan lehet mindezt úgy figyelembe venni, hogy az élethez jobban alkalmazható cselekvési opciók is hatékonyan megjelenhessenek.

2. A szalutogenetikai gondolkodásmód arra a kérdésre keresi a választ: miért nem betegszik meg minden fertőzött, és miért nem alakul ki minden betegségből súlyos állapot? Mitől maradnak az emberek egészségesek?

Az egészség megértéséhez komplex gondolkodásmód szükséges. Az egészség egy ingatag egyensúlyi állapot a szervezetet károsító tényezők, illetve az immunkompetencia néven összefoglalható regenerációs képességek valamint ellenállóerő között. Ezen szemléletmód szerint nem a vírus az egyedüli kiváltó oka a világjárványnak, hanem ugyanannyira a szervezet vírussal szembeni fogékonysága. Ettől a fogékonyságtól függ, hogy ki tudnak-e alakulni betegségi tünetek vagy sem. A WHO és az RKI aktuális fertőzöttségi adatai is ezt a tényállást tükrözik (2012. március 21-ei állapot):

- Jelenleg 7,87 milliárd ember él a Földön.
- Ebből világszerte mindeddig pozitív tesztet produkált: $122.542.424 = 1,58\%$
- A pozitívra tesztelték közül meghaltak: $2.703.620$ CFR = 2,21% (CFR= Case-Fatality-Rate – halálozási arány)

Ezek a számok azt mutatják, hogy 2021. március 21-én a világon élő 7,87 milliárd emberből eddig 122,5 milliónak lett pozitív a koronavírus-tesztje, és ezeknek a pozitív tesztet produkáló személyeknek 2,2%-a halt meg. (CFR).

Ezzel összevetve **Németországban** az RKI ugyanazon a napon összesen 2,66 millió pozitív koronavírus-tesztet produkáló személyről számolt be. 83 milliós összlakossággal számolva ez 3,2%. Ennek a 3,2%-nyi pozitívra tesztelt embernek a 2,8%-ának a halála hozható összefüggésbe a koronavírussal. (CFR):

- Lakosság: 83 millió
- Pozitív teszteredmény: $2.659.516 = 3,2\%$
- Ebből meghalt 74.664 CFR = 2,8%

Németország vonatkozásában ezen felül az is tudható, hogy a mostanáig elhunytak 89%-a 70 év feletti volt, és a legtöbbször alapbetegségekkel küzdött. Mindkét tényező korlátozott illetve az időskorra jellemző csökkenő immunkompetenciára utal.

Ez azt jelenti, minél ellenállóbb az immunrendszer és ezzel összefüggésben a szervezet védekezőrendszere, annál kisebb a megbetegedés veszélye. Figyelembe véve ezeket a számokat érthető, hogy nem csupán számos polgár, hanem szakemberek is aránytalannak érzik a kormány járványkezelését, és többek között az alábbi kérdéseket teszik fel:

Az optimális ellátás biztosításának érdekében miért nem invesztálunk az egészségügyi rendszerbe, valamint további ápoló- és szakszemélyzet képzésébe?

Nem kellene elmozdulnunk a profitorientált működésű kórházak felől a páciensorientált, a világjárványokra is felkészült kórházak irányába?

Miért nem gondoskodunk magas színvonalon a rizikócsoportok védelméről, és látjuk el az idős- és ápolási otthonok látogatóit kiváló védőruházattal és minőségileg ellenőrzött FFP2-es maszkokkal?

Miért nem dolgozunk ki az óvodákban és az iskolákban helyben, az érintett polgárokkal közösen valós kockázatértékelést végezve olyan eljárásokat, amelyek nem csak azt a potenciális tényt veszik figyelembe, hogy a vírus elméletileg bárkit megfertőzhet, hanem azzal is számol, hogy sokkal valószínűbb, hogy a legtöbben egészségesek maradnak, különösen a gyerekek és fiatalok, akiknél a súlyos lefolyás vagy a komplikációk csak rendkívül ritkán fordulnak elő?

3. A pszichoimmunológiai gondolkodásmód: Mit tesz velünk a betegségtől és a haláltól való félelem? Milyen hatása van a bátorságnak, és honnan merítsünk reményt és bizalmat?

Még az első lockdown alatt jelent meg Dieter Fuchs jegyzete a Stuttgarter Zeitung 2020. április 17-ei számában, amelyben az alábbiakat olvashattuk: „11,4 millió kiskorú gyermeket nevelő családot arra kényszerítenek, hogy egyszerre oldják meg a munkával, a tanulással és a gyermekgondozással járó feladatokat, miközben legnagyobb részben izolálják őket azoktól, akik ebben a segítségükre tudnának lenni. (...) Semmibe veszik a gyermekek oktatásra, szabad mozgásra és társadalmi érintkezésre vonatkozó alapjogait. A társadalom súlyos árat fog fizetni azért, hogy a szülőket és a gyerekeket hónapokon keresztül ilyen teherrel sújtja. “

Azóta még hatványozottan több figyelmeztető hang szólal meg. És a felnőttek is nagy árat fizetnek mindezért. Egyre gyakoribb a depresszió, a krónikus betegek állapota romlik. A betegségtől és a haláltól való félelem, a megélhetés, a munkahely és a pénzügyi túlélés miatti nyugtalanság, az aggodalom, hogy kevésbé jó képzési lehetőséghez férünk csak hozzá – mindez rányomja a bélyegét a kedélyünkre.

Mit tehetünk ez ellen?

A napi fertőzöttségi és halálozási adatok közlése mellett miért nem kap a médiában az is hangsúlyt, hogy miből tudunk bátorságot meríteni, és hogyan lehet az immunrendszert erősíteni?

A járvány második hullámának kezdetén például Harald Mattes intenzív terápiás szakorvos és belgyógyász, a Berliner Charité kórház professzora továbbá a Havelhöhe Kórház vezető orvosa a válságkezelésről a „kockázati rétegzésre“ való áttérésre szólított fel. Nem

arra lenne szükség, hogy kerekasztal mellett vitassuk meg az ilyen indítványokat, és lehetőséget teremtsünk arra, hogy a kreatív javaslatokat ellenőrzött körülmények között ültethessük át a gyakorlatba? Bizakodásra ad okot, hogy már most is próbálkoznak ezzel a fajta megközelítéssel. Ebben központi szerepet játszik az egyes polgároknak az egészségük iránt érzett egyéni felelősségtudata.

A hetvenes és nyolcvanas évek egészségügyi és rezilienciakutatásai, valamint a pszichoneuroimmunológiai kutatások egyértelműen bizonyították, milyen nagy mértékben befolyásolják, sőt károsítják az immunrendszert az olyan negatív érzések, mint a stressz, a félelem, a bizonytalanság, a tehetetlenség, a tartós aggodalom és kétségbeesés. Ugyanakkor az olyan pozitív érzések, mint a bátorság, a remény, a bizalom, a bizakodás, a közelség és a biztonságérzet erősíti azt. Nem utolsósorban pedig az is közismert, hogy az ima és a meditáció még válsághelyzetben is képes pozitív érzéseket kelteni és azokat stabilizálni.

4. A bázisdemokratikus gondolkodásmód: autonómia, részvétel és közös felelősségvállalás

Amikor az ismert amerikai informatikai szakember, *Josef Weizenbaum* az 1984-es „orwelli” évben Németországban tartott előadásokat és adott interjúkat, arról is megkérdezték, hogy a számítógép maga után vonja-e majd a megfigyelőállamok kialakulását. Ő ezt akkor csak megerősíteni tudta, és arról is beszámolt, hogy a kutatás-fejlesztés területén végzett munkáját teljes egészében az amerikai védelmi minisztérium finanszírozta. Ugyanakkor azt is egyértelművé tette (az interjú 1984-ben „Kurs auf den Eisberg”¹ címmel jelent meg), hogy ha valóban létrejön a megfigyelőállam, az nem a komputer hibája lesz, hanem az embereké, akik nem védik meg a szabadságukat. Hitler és Sztálin példája jól mutatja, hogy a megfigyelőállam létrejötte nem a számítógépek létezésétől függ.

A demokratikus rendszereknek a működéskéességük megőrzéséhez egyfelől szükségük van a „szabadság vonzerejére” (Novalis). Másfelől az is fontos, hogy örömet okozzon a máshogy gondolkodókkal folytatott párbeszéd, valamint a kerekasztalbeszélgetések, a polgári fórumok és a tisztességes vitakultúra.

Az oktatásban és a képzésben milyen feltételek szükségesek ezeknek a képességeknek a kialakulásához?

Az olyan oktatási szakemberek, mint **Gerald Hüther** régóta keresik a választ ezekre a kérdésekre. „Würde”² című könyvében olyan oktatásért száll síkra, amely elősegíti, hogy a gyerekekben és a fiatalokban nagyobb legyen az emberi méltóság és a szabadság iránti tudatosság.

Hogyan sikerülhet azonban mindez, ha az állam által rögzített normák és előírások száma inkább nő mint csökken?

Tekintsünk el teljesen attól az alkalmazkodási nyomástól, amely a mostani járványhelyzetben gyerekekre és a fiatalokra hat. Az teljesen nyilvánvaló, hogy ezen a területen különösen nagy érzékenységre és párbeszédkézségre van szükség, hogy a

1 ~ Úton a jéghegy felé

2 ~ Méltóság

felelős pedagógusokkal, szülőkkel és hivatalokkal az óvodai és iskolai mindennapok kockázati rétegzésen alapuló kialakítását végre lehessen hajtani. Annál inkább érdemes az erre irányuló erőfeszítéseket helyben megtenni – az iskolai idő ugyanis értékes fejlődési időszak!

5. A spirituális gondolkodásmód és a világnézet kérdése

A *Rudolf Steiner* által alapított antropozófia a második világháborút követően jelentős eredményeket ért el a mezőgazdaság, az orvoslás, a gyógypedagógia és a pedagógia területein – nem csak Németországban, hanem szerte a világon. Még ha ezek a teljesítmények tiszteletet és elismerést is váltanak ki az emberekben, a „szellemi felépítményével“ azaz a Steiner által szellemtudománynak is nevezett spirituális gondolkodásmóddal szemben inkább értetlenül állnak.

Természetesen az uralkodó materialista-természettudományos gondolkodásmódban nincs helye a szellem antropozófiában és egyéb spirituális munkamódszerekben és filozófiákban képviselt tudományának. Az egyéni gondolkodás és cselekvés szempontjából azonban semmiképpen sem közömbös, hogyan gondolkodunk az emberről. Az egyes látásmódok és elképzelések más-más emberképpel rendelkeznek, és máshogy válaszolják meg az élet értelmére vonatkozó kérdést. Ugyanígy nagyban meghatározzák a halál és betegség kezelését valamint a spirituális születés előtti és halál utáni élet (pre- és posztegisztencia) elfogadását is. Az ez iránti tisztelet és tolerancia növelése az emberi kultúra alappillére.

Összefoglalás

Az itt bemutatott öt gondolkodásmód egy felhívás kíván lenni arra vonatkozóan, hogy a világválság kezelésében az interdiszciplinaritás és a különböző szemléletmódok nagyobb szerephez juthassanak. Az élet ugyanis összetett folyamat, ahogy az is, hogy mi szolgálja az életet. Továbbá, kockázat nélkül nem tudunk a szabadság és a méltóság irányába fejlődni. Ha a gondolkodásmódok és az azokból eredő cselekvési lehetőségek egymást kiegészíthetik, és az egyedüli véleményalkotási igény viszonylagossá válik, jobban képesek leszünk az életnek teljes komplexitásában eleget tenni. Amennyire fontosak a válság megfékezéséhez az egyértelmű politikai keretfeltételek, ugyanennyire elengedhetetlen a lakosság ösztönzése az egyéni és közös felelősségvállalásra, valamint a helyben történő reális kockázatfelmérés.

dr. med. Michaela Glöckler és Andreas Neider – 2021. Húsvét